هل ستأكل ثمار الليمون؟؟

عبد الفتاح محمود

هل ستأكل ثمار الليمون؟؟

عبد الفتاح محمود

الطبعة الأولى , ٢٠٠٩



دار اكتب للنشر والتوزيع

القاهرة , ١ش المعهد الديني , المرج

هاتف : ٠٢٢٤٤٠٥٠٤٧

موبايل : ٠١٢٩٢٥١٥٩٢ - ٠١٨٢٣٦٣٠٣٥

E – mail : dar_oktob@gawab.com

المدير العام :

يحيى هاشم

تصميم الغلاف :

حاتم عرفة

تدقيق لغوي :

محمد أبو عوف

رقم الإيداع : ٢٠٠٩/٢٧٧١٢

I.S.B.N: ٩٧٨-٩٧٧-٦٢٩٧-٠٥٤-٤

هل ستأكل ثمار الليمون ؟؟

عبد الفتاح محمود

الطبعة الأولى

٢٠٠٩



دار اكتب للنشر والتوزيع

مقدمة

هل ستأكل ثمار الليمون ؟

يبدو سؤالا غير مألوف , و لكن هل فعلا ستأكل ثمار الليمون ذات الطعم الحامضى القابض؟

هل ستأكلها بقشرها ام ستقشرها ؟

سيسألنى البعض ما هذا الذى تقوله كيف سنأكل ثمار الليمون التى هى بتلك الصفات ؟

ربما فى بداية الأمر ستجد أنك تقول ما هذا وكيف لى أن أقوم بذلك ولكن فى بعض الأحيان نجد أن هناك ما يدفعنا إلى تغير الكثير من إدراكنا للحياة وللظروف وربما نختار إختيار أصعب لأنه هو المتاح الأن لدينا ربما تجد أن ثمار الليمون هذه هى كل أمنياتك فى الحياة بالرغم تلك الصفات وفى هذا الكتاب سوف نفكر معاً هل دائما لا يمكنا أكل ثمار الليمون أم يمكنا أن نأكلها ؟

دعنا نمضى ونفكر فى تلك المواقف التى قد تكون ثمار الليمون هى الملاذ الوحيد وقد تكون لا وستجد إجابة على السؤال الذى سألته فى البداية

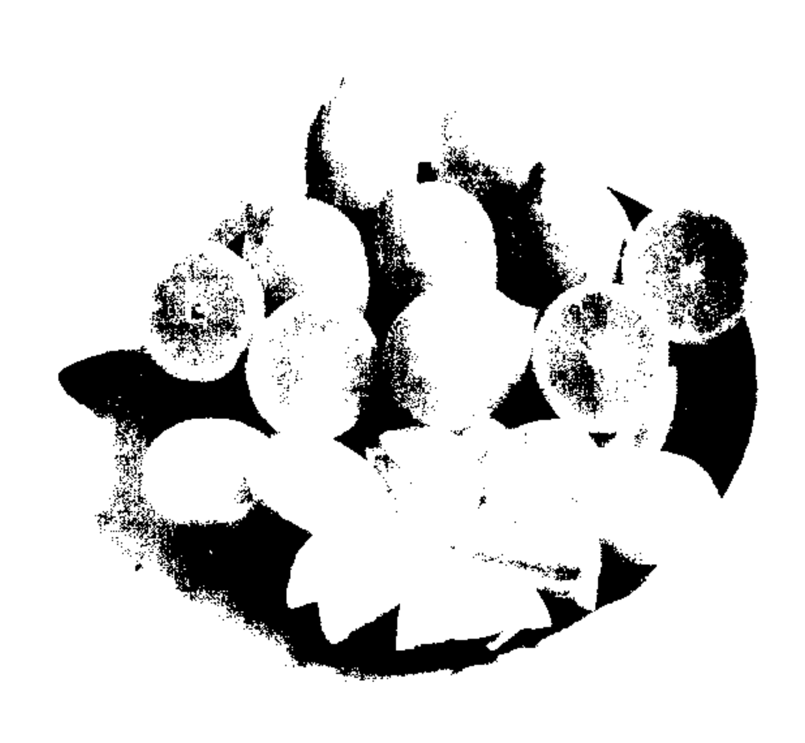
هل ستأكل ثمار الليمون ؟

المؤلف



(١)

طبق الليمون





دعنا نفكر معا أنك ذهبت الى أحد أصدقائك و جلست تتحدث معه حتى جاء معاد الغداء فدعاك للغداء و قال لك اليوم سنتناول الغداء سويا ثم ذهب الى مطبخه .

وأحضر طبق كبير من الليمون و قال لك هيا الان سنتناول الغداء فلقد احضرت لك اجود انواع الليمون لنتاوله على الغداء .

ماذا ستفكر بداخلك ؟

....



دعنا نطرح الأسئلة التى تدور بداخلك:-

ماذا سأفعل الأن ؟؟؟

هل ستنظر له بدهشة

و تسأل نفسك لماذا دعانى إلى الغداء وهو لا يملك طعاما ؟؟

لماذا قدم إلى الليمون على أنه الغداء رغم طعمه لاذع و قابض ؟

هل هو يسخر منى ؟؟

و ماذا سيكون رد فعلك يا ترى ؟؟

هل ستترك المكان ؟؟

هل تأكل الليمون بالرغم من طعمه مجاملة لصديقك ؟؟

*****

أنت صاحب القرار

هل ستجامل صديقك
أم ستترك لـه المكـان
وتذهب؟

هنا أنت تملك الإختيار ولديك البـدائل فأنـت ستقرر إذا كنت ستأكل الليمون أم لن تأكله فأنت تملك البـديل فيمكنـك



الذهاب إلى مترلك وتناول طعام الغداء اللذيذ وإن قـال لـك لنأكل ستقول له لا أشكرك على كرمك لأنك سـتذهب إلى

البديل المتاح لك وهو أى نوع من انواع الطعام التى يمكنــك الحصول عليها و لكن هل فعلا من أجل صديقك ستأكل ثمار الليمون ربما يحدث هذا حتى لا تشعره بالإحراج

ولكن ..

هل ستكون مستمتع به ؟



هنا يكمن إداركك للموضوع فأنت معتاد علــى شـرب عصير الليمون المحلى بالسكر سواء كان دافئ أوبارد ..

ولكنك لم تجرب أن تأكله كأى نوع الفاكهة تنتمــى إلى عائلة الموالح مثل البرتقال أو اليوسفى هنا إعتدت على شــربه

وليس أكله ولكن هل يوجد ضرر من أكل اليمون ولو ليمونة واحدة على الأقل هنا يختلف إحتياجك لليمون هل أنت مريض و تحتاج ليمون وهل ستأكله أم ستتناوله فى صورة شـــراب أو عصير ..



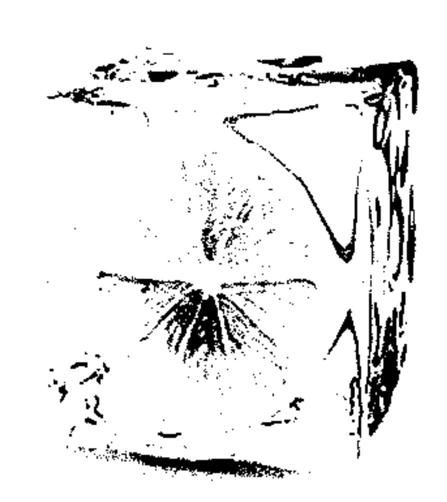
والأن أنت من يقـــرر طريقـــة إستفادتك من الليمون هذا الغـــنى بفيتامين سى والذى يحتاجه الجسم هنا أنت الذى يقرر كيفية الحصول على الإستفادة منه انـــت تعلـــم فائدته و لكنك ستأخذها بالطريقة التى تناسبك بنـــاءاً علـــى افكارك ومعتقداتك ..

ربما نجد أشياءا كثيرة فى حياتنا إعتدنا أن نفعلها كما تعودنا ولكن ماذا لو تغير الأسلوب الذى نقوم به بفعلها فكما تقـــول الحكمة الصينية " إذا إعتدت أن تفعل شئ بنفس الطريقة فـــلا تتوقع غير نفس النتائج " ربما كان غريبا أن يطلب منك أحـــد أن تأكل ثمار الليمون كطعام غداء ولأنك تعودت على أسلوب معين فى الحصول على ما تبتغيه من الليمون أومـــن أى شـــئ

بالرغم أن أكل الليمون سيحقق نفس نتائج شربه أو الإستفادة منه ولكنك تعودت على شربه بطريقة معينة وهذا ما جعلــك تشعر بالإستغراب والدهشة من تصرف صديقك الــذى ربمــا تعود أن يأكل الليمون بهذه الطريقة وهنا يكمن الإخـــتلاف فى الصفات بين البشر فكل منا له طريقته فى الحصول على النتائج ربما نجد أن النتائج واحدة ولكن الطرق مختلفة وفقاً لأفكار كل منا ومعتقداته الراسخة وقيمه السائدة وهذا كله هو ما يحــدد وجهتنا فى الحياة أو إتجاه البوصلة الداخلية لدينا .

(٢)

الليمون المربع



ماذا لو فكرت يوما أنه تم اكتشاف نــوع جديــد مــن الليمون مربع الشكل ربما ستسأل بدهشة وتتعجبك وتقول ماذا ؟؟

وستتعجب وتسأل هل فعلا ما تقوله أنت صحيح ؟ .. أو ربما ستتضحك وتقول ساخرا غدا سيكون مثلثا .

ولكن ماذا لو كان هذا الاكتشاف حقيقيا وفعلا وجــد هذا النوع من الليمون وأنه منتشر فى أنحاء كثيرة من العــالم وفى تلك اللحظة ربما ستسأل نفسك هل طعمه هــو نفــس طعم الليمون العادى أم هو مختلف ؟

ذلك السؤال تسأله نظرا لتغير الشكل الخاص بالليمون وهذا ربما غير طعم تلك الثمار وأيضا ربما غير الرائحة ولكن رغــم الإشارة أنه لازال ليمونا له نفس الصفات من طعم حامــضى قابض ولكن ما حدث هنا هو تغير الشكل من الكـــروى إلى المربع وهو تغيير غير مألوف بالنسبة لك وهــل هــذا التغــيير سيدفعك لترى هذا الليمون وتسعى للتذوق طعمه .

وستفكر ربما فى أكله على سبيل التجربة نظرا لتغيير شكله عن المألوف وهو ما قد يعطيك حافزاً للتجربة فالتغيير الــذى

حدث غير الأفكار وجعلها فى اتجاه إيجابى وهو محاولة التـــذوق والأكل بعد أن كان فى اتجاه الرفض وعدم القبول ربما تغـــيير الشكل يغير الافكار ومثالا على ذلك بعض النـــاس لا تحـــب شرب اللبن بشكل مباشر ولكن يمكنهم أكل اللبن أو الزبادي للحصول على فوائده أو ربما وضع بعـــض الإضـــافات مثـــل الكاكاو لتغيير الطعم واللون ولكن بقت الفوائد كما هى وهذا أيضا ما نفعله مع الليمون ربما لا يستطيع البعض أكله ولكـــن يمكن الاستفادة منه فى صورة شراب محلى .

إذاً فتغيير الإدراك يغير الأفكار ويغير أســـلوبنا فى اتخـــاذ القرار و يحول إحساس الرفض إلى قبول ومن الممكن العكس وهكذا...

(٣)

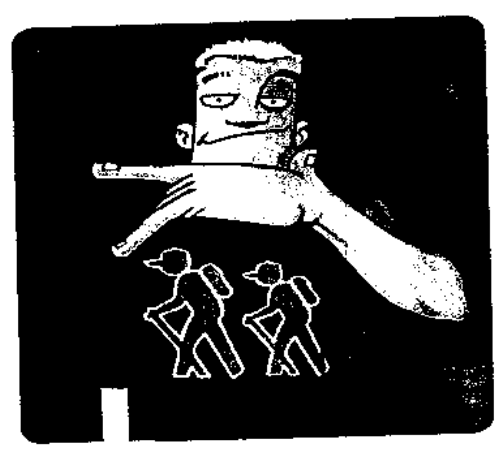
شجرة الليمون والصحراء





ماذا سيحدث إن كنت تسير وفجأة وجـــدت نفـــسك أصبحت تائها فى الصحراء ولم تجد من تسأله عـــن الطريـــق وبدأ الوقت يمر والساعات تمضى ؟؟

بدأ العطش والجوع يتسربان اليك وانت تسير وبدأت تشعر بالهزال والدوار يضرب رأسك و لم تكن تـــستطيع أن تكمـــل السير وفجأة وجدت أمامك شجرة ممتدة الفروع قصير ممتلئة بالثمار.



هل ستذهب إليها مهرولاً ؟؟

هل ستبقى فى مكانك ويفترسك الجوع والعطش ؟؟

ماذا تكون إجابتك ؟؟

....

....

....

من الممكن أن تذهب إلى تلك الشجرة مهــرولاً مــسرعاً لتتناول ثمارها لتسد جوعك بل بالتأكيد ستذهب لــسد هــذا الاحتياج الذى تعانيه.



ماذا لو جدها شجرة ليمون

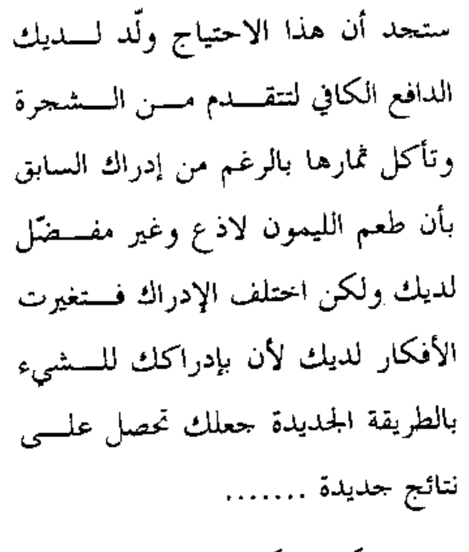
ماذا ستفعل ؟؟

هل ستأكل ثمار الليمون ؟

أم ستظل علــى جوعــك والذى مــن الممكــن أن يقضي عليك ربما ســتتردد فى البداية ولكن مع مــرور الوقت و زيــادة الجــوع والعطــش ســتذهب إلى الشجرة وتتناول ثمار الليمون بنهم شديد كأنك تأكل تفاح أوكرز أومانجو .

ولكن ماذا حدث كيف تأكل ثمار الليمون بنهم ؟؟

بالرغم أن الليمون لم يتغير و لم يتبدل هي هي نفس الثمـــار ولكن الذى اختلف هو إدراكك لتلك الثمار فهى الآن كما في هرم ماسلو للإحتياجات الإنسانية هـــى أول الإحتياجـــات أو بمعنى آخر أنها تمثل احتياجك للبقاء والاستمرار فى الحياة لذلك ستجد أن هذا الاحتياج ولّد لـــديك





الدافع الكافي لتتقـــدم مـــن الـــشجرة وتأكل ثمارها بالرغم من إدراك السابق بأن طعم الليمون لاذع وغير مفـــضّل لديك ولكن اختلف الإدراك فـــتغيرت الأفكار لديك لأن بإدراكك للـــشيء بالطريقة الجديدة جعلك تحصل علـــى نتائج جديدة ....

هنا تكمن فكرة التغير فإن الإدراك هو ٥٠ % من التغيير واذا نظرنـــا الى موضوع ثمار الليمون ستجد أن بتغيير إدراك الليمون بناءاً على احتياجك ففي

الحالة الأولى كنت تملك الاختيار ولديك البدائل وكنت تقول أبداً لن أتناول تلك الثمار ولكن بتغيير الاحتياج تغيّـــر الإدراك فتغيرت الأفكار وجعلتك تلتهم الثمار بنـــهم شــديد فأنـــت استطعت تغيير أفكارك ومعتقداتك فاستطعت أن تنظر لكـــل شئ بمنظور جديد .

(٤)

شجرة التفاح وشجرة الليمون



وأنت لازلت فى الصحراء ماذا لو وجدت شجرة تفـاح وشجرة ليمون إلى أي من الشجرتين ستذهب يا ترى ؟؟



قد يبدو السؤال مـضحكاً

أليس كذلك ؟

ولكن هل سألت نفـسك لماذا أخترت ثمار التفاح لتأكلها أو لماذا فضلتها على الليمون ؟

هل لأنك تكره الليمون بطعمه القابض اللاذع الحامضى أم لأنك تحب طعم التفاح الحلو المذاق ؟

ربما ستكون إجابتك الثانية لأن معظم الناس تحـب أكـل التفاح لأن له من طعم جميل وفوائد عدة ..

ولكن لماذا عندما رأيت التفاح ذهبت إليه مباشرة ؟



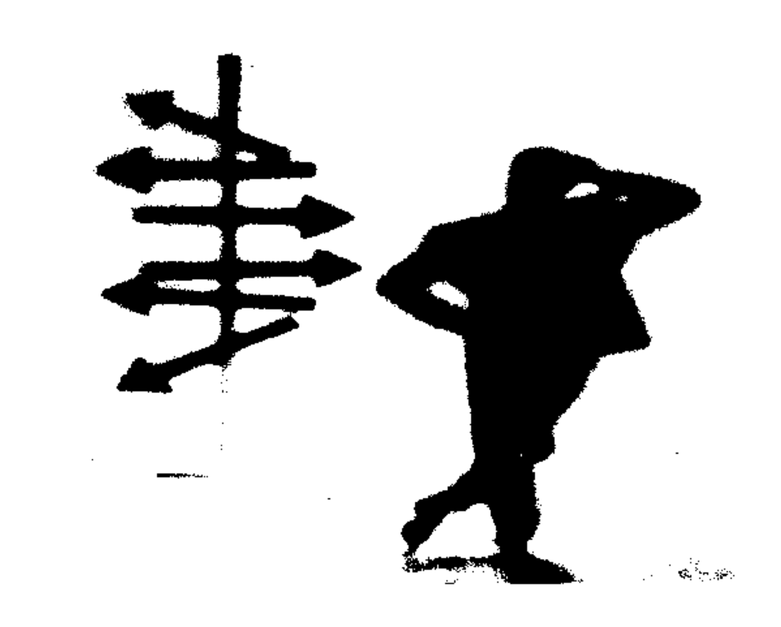
بالطبع لكل تلك الأسباب وذلك لأن كلمة تفاح هى رابط ذهنى بالنسبة لك تعنى الرائحة الذكية وذلك اللون الأحمر أو الأصفر أو الأخضر النضر وذلك الطعم الجميل الحلو السكرى الذى ما إن ذكرت التفاح حتى وجدتك تتذكره بداخلك وترى صورة التفاحة وتتخيل وتشعر وتشتم رائحة التفاح هذا لوجود برمجة سابقة أو خبرة داخلية خاصة بثمرة التفاح وهى ما أعطيتها أفضليه عن الليمون المرتبط دائما بالطعم الحامضى القوى لذلك ما إن وجدت شجرة التفاح ذهبت إليها و لم تحاول المقارنة بينها وبين الليمون بالرغم ربما تجد لليمون فوائد عدة ولكنك الأن تريد أن تأكل ما تحب وخصوصاً أنك وجدته وأتيحيت لك فرصة الإختيار فبالطبع إخترت التفاح المرتبط لديك بكل ما هو جميل .



هناك من البشر من لا يحب التفاح كثمار ولكنــه سيفــضله بالطبع على الليمون لصفاته التى ذكرنها وسيأكل منه بالقــدر الذى يشبعه ويجعله قادر على مواصلة مشواره وهنا بالفعل إتيح له فرصة الإختيار بين بديلان الإثنين لا يحبهما ولكنه إختــار البديل الذى يناسبه الأن ويستطيع أن يعبر به ذلك التحدى .

(٥)

اللافتة والفرصة المتاحة





فكر معى أنك بالفعل تشعر بالجوع وتشعر بالعطش والإرهاق الشديد ورأيت شجرة ليمون ذات ثمار حامضية ولاذعة الطعم



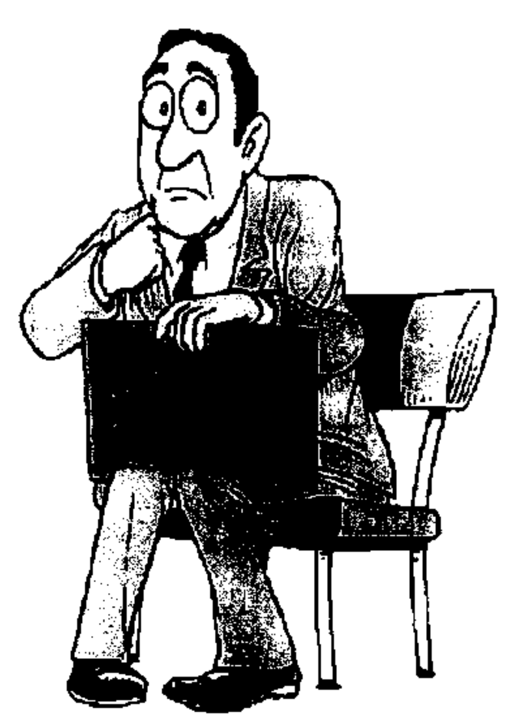
وبالفعل لاتجد أى شئ تأكله سواها فوصلت إليها ووجدت نفسك أمام شجرة الليمون وكدت تشرع فى أكل ثمارها حتى قرأت لافتة مكتوب عليها هناك شجرة تفاح ولكنها بعيدة بمسافة ٥ كم عن هنا .

هل تريد الذهاب إليها؟

....

ستفكر قليلا هل آكل من ثمار الليمون فأنا أكاد أموت جوعاً ولكنه طعمه لاذع لا أتحمله ولكنى أشعر بالتعب الشديد فهل أتحامل على نفسى وأكمل الطريق .

ماذا سيحدث إن كانت هذه اللافتة خادعة فيما تقول ؟



ماذا سأفعل

سأعود كما كنت

مرة أخرى ولكنى

سأشعر بالتعب

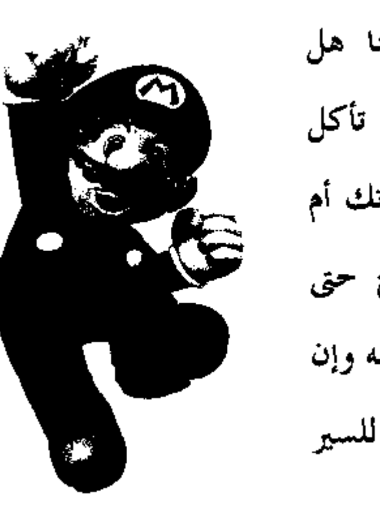
أكثر وأكثر..

ماذا أفعل الأن ؟؟

هنا تجد أن الحيرة قد فتحت أبوابها لك على مصراعيها لتدخلك بداخلها وستجلس لتفكر لتأخذ قرار بما ستفعله هنا يجب أن تفكر من جميع الاوجه لو أكلت من شجرة الليمون فمن الممكن أن تفوت على نفسك فرصة أن تأكل التفاح وأيضا لو ذهبت كما تقول تلك اللافتة

وأنت لاتثق فيها وذهبت قد تجد شجرة تفاح تستمتع بها وقد لاتجد وايضاً ان لم تجد ستعود مرة أخرى فى إتجاه شجرة الليمون وفى تلك الحالة ستكون مجهد جداً.

والأن ماذا أفعل؟



ما هو الدافع لديك هنا هل دافع البقاء أى أنك إن لم تأكل الأن لن تستطيع إكمال حياتك أم الدافع أن تأكل ثمار التفاح حتى تحصل على الطعم الذى تفضله وإن كنت ستتكلف بعض العناء للسير إلى هناك.

والآن انظر للدافع لديك ستجد أنك فى حاجة ماسة للأكل لأنك تشعر أنك لن تستطيع تكملة طريقك هذا

فماذا سيحدث لوأكلت بعض الليمون حتى يعطيك طاقة لباقى الطريق حتى تصل إلى شجرة التفاح ؟؟

وحتى إن لم تكن هناك أى شجرة فأنت لم تقم بإضاعة الفرصة وأخذت معك بعض الثمار تساعدك على باقى الطريق حتى تصل إلى ما تريد.

هذا ولو كانت هناك شجرة تفاح ستنسيك طعم الليمون وستصبح سعيداً جداً أنك وجدتها وأنك أستغلت الفرص المتاحة لديك فكما تقول إحدى فرضيات البرمجة اللغوية العصبية "يستخدم الناس أحسن إختيار لهم فى حدود الإمكانيات المتاحة فى وقت بعينه" فإستغلالك الأمثل للفرص المتاحة هو ما يصنع لك السعادة ويجعلك تسير نحو أهدافك مهما كانت بعيدة فأنت مستعد لما قد يقابلك ومرن فى التعامل معه.

وإن لم تجد شجرة تفاح فأنك تعاملت بشكل جيد مع كل الموارد المتاحة لديك بحيث أنك لم تخسر الفرصة التى أتيحت لك ولكنك تعلمت كيف تستفيد منها أقصى إستفادة .

(٦)

عرض خاص





ماذا سيحدث إذا كنت تمر فى أحد الأيام ووجدت فى أحد المحال الكبرى عرضاً خاصاً مكتوباً عليه احصل على ١٠ كيلو جرامات من أفخم أنواع المانجو مجاناً .. ربما ستذهب لتسطلع الأمر من باب الفضول أو لأنك فعلاً تحب المانجو وفرصة أن تحصل عليه مجاناً .

وما إن دخلت داخل المحل وجدت المكان المخصص للحصول على المانجو معلقاً عليه لافتة مكتوب عليها احصل على ١٠ كيلو جرامات من المانجو كهدية مجانية بشرط أن تأكل إحدى ثمار الليمون الموجودة أمامك وتأكلها وفى حالة عدم القدرة على تحمل أكلها سوف تدفع ثمن المانجو ولكن بمجرد أكل الليمون سوف تحصل على هديتك فوراً .

والأن بماذا ستسأل نفسك ؟

هل أدخل إلى تلك المسابقة وأحصل على المانجو ؟

ثمرة واحدة لن تؤثر فبمجرد الحصول على المانجو سأنسى طعم الليمون ؟

هل ستترك المكان وتقول لا ربما فى الأمر خدعة ولا أريد أن أجرب ؟

هل سأتحمل طعم الليمون اللاذع من أجل المانجو ؟

هل أملك المال فى حالة عدم قدرتى على أكل الليمونة كاملة ؟

كل تلك الأسئلة تدور برأسك فأنت إما تحصل على المانجو وهذا سيتطلب إما أن تأكل الليمون أو تدفع ثمنه وفى الحالة الأولى ستحتاج قدرة على تحمل طعمه إما فى الحالة الثانية ستحتاج الى مورد مادى أما فى حالة رفضك هذا وذاك تكون أضعت على نفسك فرصة الحصول على هذا النوع الفخم من المانجو .

والأن ماذا تريد أن تفعل؟؟

لابد من اتخاذ قرار الآن ..

الآن ستقول لنفسك ربما أستطيع أن أتحمل طعم الليمون إلى آخر الثمرة دون التوقف ويكون حافز المانجو قد وجّه طاقتك فى اتجاه التحدي والحصول على المانجو أو ربما ستقول لا لن أغامر فلا أريد المانجو وسأنتظر حتى أحصل عليه بأسلوب آخر مثل دفع ثمنه والحصول عليه .

لذا احرص يا صديقي على اتخاذ القرار الذى تريده والذى يجعلك سعيداً ويجعلك تندفع لتحقيق أهدافك مهما كانت التحديات واسأل نفسك دائما هل هذا الهدف أريده حقا وهل سأتحدى كل ما يقف فى طريقي من أجله أم أنه ليس هدفا فعليّاً لي فأنت من يقرر كيفية اتخاذ القرار ويقرر هل ستأكل الليمون أم لا؟؟



(٧)

ثمار الليمون والمليون دولار



والآن وجدت شجرة تفاح وشجرة ليمون و لم تكن تشعر بالجوع.. ولكنك وجدت نفسك داخل مسابقة والفائز هو من يستطيع أكل أكبر قدر من ثمار الليمون دون أن يأكل من ثمار التفاح والجائزة ما هي يا ترى ؟

هي مليون دولار

ماذا ستفعل الأن ؟

....

....

الآن لديك الحافز هو المليون دولار وهو حافز قوى بالرغم من عدم حبك لأكل ثمار الليمون ولكنك ستحاول أكل الثمار إذا كنت تريد الحصول على مليون دولار وستقاوم كل المغريات التي حولك وهى ثمار التفاح الجميلة حلوة المذاق .

هنا التفاح أمامك ولكنك تقاومه كيف هذا؟



بالفعل التفاح أمامك تستطيع أكله ولكنك إن أكلته ستفوت عليك الفرصة للحصول على المليون دولار وهى قيمة الجائزة ربما ستتحاول على نفسك وستقاوم إغراء التفاح وستتحمل طعم الليمون من أجل هدفك وهو الحصول على مليون دولار وهذا المبلغ هو ما يساعدك على تحقيق ما تريد من احلام وطموحات وستستمر فى اكل الليمون وتذكر نفسك دائما بالجائزة وهى ما يدفع لأكل المزيد والمزيد .



قد يغير الحافز لدينا وجهة نظرنا فى الأشياء فيقاوم ما لدينا من أفكار ويضع لدينا أفكاراً جديدة عن الجائزة التى سأحصل عليها بمجرد أكلي لليمون وهكذا أبحث عن أكل المزيد ليس حباً فى الليمون ولكن حباً فى الجائزة وهكذا نرى أن دور المحفز قويا فى تغيير الأفكار والاعتقادات والمحفز يختلف عن الدافع فالدافع دائما من الداخل مثلما تحدثنا عنه دافع البقاء الذى جعلك تأكل الليمون أما الحافز فهو خارجي وجعلك أيضا تأكل الليمون أملاً في النتائج التى ستحصل عليها والأهداف التى ستحققها بالمليون دولار.

الخاتمة

فى كثير من الأحيان تبدو أفكارنا وإعتقادات كثوابت لدينا ولكن فى حالات كثيرة تتغير تلك الأفكار وفقا للموقف أو إداركنا للموقف فالإدارك هو بداية التغيير ولكي تتغير يجب أن تدرك أولا والإدارك عملية حيوية تتم بالحواس وهو يعطينا بداية المعلومات الجديدة التى بواسطتها نستطيع تغيير افكارنا القديمة .

هناك بالفعل من يأكل ثمار الليمون كطعام شهي له وهناك من يحبها كعصير ليمون وهناك من لا يحبه تماماً ولكن بتغيير الإدارك وتبدل المواقف قد تجد من لا يحب الليمون أو أي شيء آخر قد تغير فالليمون مقصود به مثال لشيء تعودنا عليه بطريقة والسؤال ماذا سيحدث إذا غيرنا تلك الطريقة.

فهناك أشياء كثيرة تدفعنا لتغير الأفكار والمعتقدات مثل المليون دولار ووجودك فى الصحراء أو تجعلنا نتعامل معها بمرونة مثل وجود لافتة تشك في صحتها أو توّفر البدائل وهى التى جعلتك لا تغضب كثيرا من تصرف صديقك طبق الليمون.

هنا أن تتغير وتتكيف حسب الموقف وتستطيع أن تتعامل مع كل موقف على حدة بالأسلوب الذى يعطيك أفضل النتائج .

فأنت الإنسان الذي بداخله كل شئ وقدراته لا محدودة يستطيع بها أن يحصل على ما يريد ومهما واجهه من تحديات وعوائق فإنه يتغلب عليها ويستطيع أن يستمر فى الحياة ويتمتع بتلك الحياة ويحقق فيها العديد من الإنجازات ليشعر بقوة الإنجاز.

المؤلف في سطور

- عبد الفتاح محمود
- عضو مؤسس لفريق إنسان للتنمية البشرية
- مدرب محترف معتمد **CCT** من المركز الكندى للتنمية البشرية
- ممارس معتمد فى البرمجة اللغوية العصبية من البـــورد الأمريكـــى **ABNLP**.
- ممارس معتمد فى البرمجة اللغوية العصبية من المنظمة العالمية **GTC**
- ممارس معتمد فى العلاج بخط الزمن **TLT** من المؤسسة الامريكية للعلاج بخط الزمن **ATLT**
- حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من مركز ســـو نايـــت إنجلترا **GONLP**

- حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من المركـــز الكنـــدى للبرمجة اللغوية العصبية **CTCNLP**.

- مدرب معتمد فى القراءة السريعة

- حاصل على دبلومة فى المهارات الإدارية من المؤســـسة الدوليـــة للإدارة و الإستشارات

- حاصل على دورات فى الجودة و أنظمتها

- قدم العديد من البرامج والأمسيات مثل برنـــامج إدارة الوقـــت العمل داخل فريق ومبادئ الإتصال الفعال

للتواصل :

Abdelfatah@insanteam.com

الفهرس